

您有慢性 荨麻疹吗？

慢性荨麻疹 (CU)，也被称为慢性荨麻疹 (CH)，痕迹会持续超过六周。它们通常会在几个月或几年之后复发。

慢性荨麻疹可能令人沮丧和不舒服。治疗和管理方面的帮助是可用的。

您有慢性荨麻疹吗？

慢性荨麻疹的主要症状

1. 斑纹(或风团)，其大小和颜色可能因肤色而异。
2. 皮疹可以是小肿块或不同形状和大小的大凸起斑块，可以影响身体的任何部位。
3. 它可以引起皮肤瘙痒，有时还会引起疼痛的荨麻疹或风团（凸起的皮疹或斑块），没有明显的原因或诱因。
4. 有时皮疹会伴有称为血管性水肿的肿胀。

慢性荨麻疹vs慢性自发性荨麻疹

大多数慢性荨麻疹患者不知道病因。



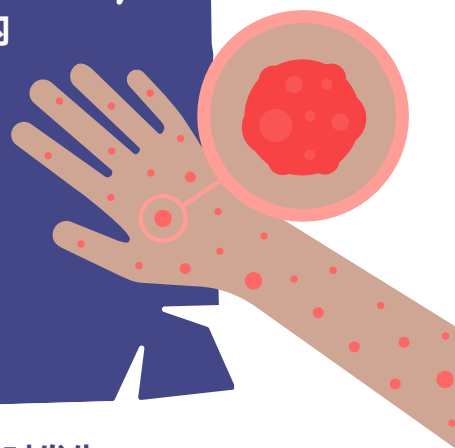
没有已知诱因的慢性荨麻疹称为慢性特发性或慢性自发性荨麻疹 (CSU)。

慢性荨麻疹是由外部因素触发的：

- 冷
- 热
- 压力
- 过敏
- 环境中的其他因素

慢性自发性荨麻疹是由内部因素触发的：

- 压力
- 自身免疫性疾病
- 感染
- 其他内部因素



相关情况

有些疾病常与慢性荨麻疹同时发生。

- 以下情况是可能伴随慢性荨麻疹出现的例子：
- 甲状腺疾病
 - 乳糜泻1型糖尿病
 - 类风湿性关节炎
 - 系统性红斑狼疮

现在怎么办？

为了诊断你的慢性荨麻疹，你的医疗保健提供者会询问你的健康史，进行体检，并可能要求进行检测（如全血细胞计数和自体血清皮肤试验或皮肤活检）和皮肤活检。



与你的医疗团队讨论基于证据的治疗和管理方案——包括第二代抗组胺药、短期皮质类固醇、生物和免疫抑制药物——以及你的生活质量、睡眠问题和精神健康状况。

确诊后：



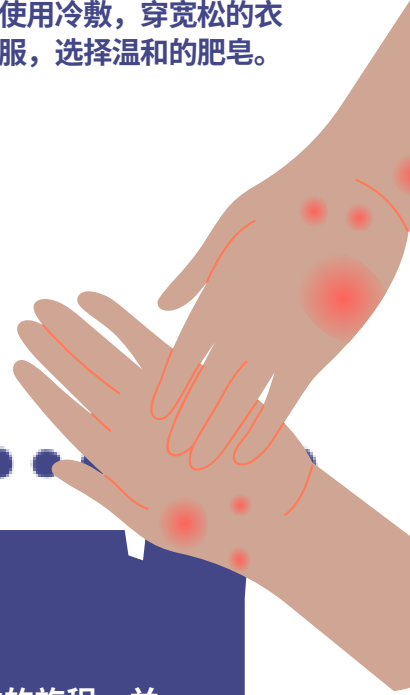
如果一种治疗方法对你不起作用，你的症状正在影响你的日常生活，向你的医疗保健提供者咨询其他可用的治疗方法。



如果你确定了你的荨麻疹的诱因，讨论在日常生​​活中避免这些的策略。



探索有用的自我管理方法，比如追踪你的症状，使用冷敷，穿宽松的衣服，选择温和的肥皂。



是时候采取行动了！

你并不孤单。治疗慢性荨麻疹是有希望的。考虑这些资源来支持你的旅程，并与那些理解你经历的人联系：

[关于慢性荨麻疹的信息](#)



[慢性荨麻疹病人约章](#)



[慢性荨麻疹共享决策工具](#)



[斯洛文尼亚语](#)



[意大利语](#)



Canadian Chronic Urticaria Society

